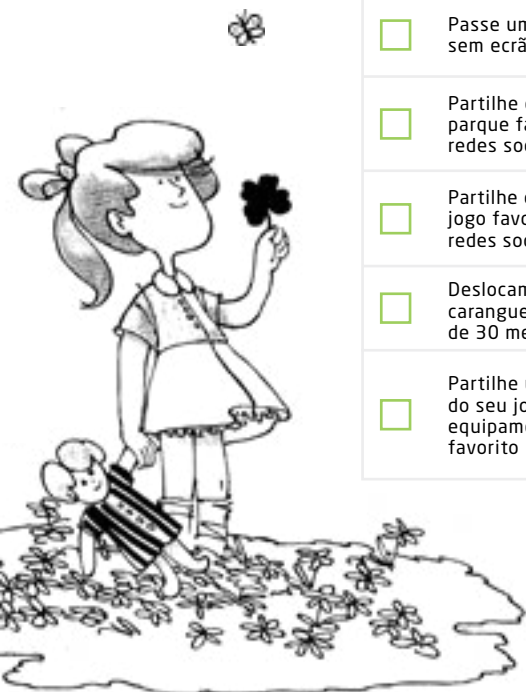


Desafio Lappset

Esperamos que participe na celebração do nosso 50º aniversário. Aceite o desafio e conclua as 50 lúdicas e divertidas tarefas!



<input type="checkbox"/> Faça uma cambalhota	<input type="checkbox"/> Faça um castelo de areia	<input type="checkbox"/> Faça yoga no exterior	<input type="checkbox"/> Embarque numa caminhada na natureza	<input type="checkbox"/> Faça uma roda
<input type="checkbox"/> Ensine a uma criança o seu jogo preferido na infância	<input type="checkbox"/> Conte quantos tipos diferentes de árvores consegue encontrar no seu parque local.	<input type="checkbox"/> Caminhe ou ande de bicicleta em vez de utilizar o carro ou autocarro	<input type="checkbox"/> Peça aos seus amigos para irem consigo para o parque	<input type="checkbox"/> Vá para o parque no Dia Mundial do Jogo! (28 de maio de 2020)
<input type="checkbox"/> Passe um dia na praia	<input type="checkbox"/> Planeie um novo jogo no exterior	<input type="checkbox"/> Faça 20 agachamentos	<input type="checkbox"/> Recicle equipamentos desportivos não utilizados	<input type="checkbox"/> Ajude os mais velhos
<input type="checkbox"/> Organize uma dança diurna no parque	<input type="checkbox"/> Encontre uma torre alta e suba até ao topo	<input type="checkbox"/> Tente fazer uma 'Surya Namaskar' (Saudação ao Sol).	<input type="checkbox"/> Sugira uma localização para um novo parque ou parque de exercício físico	<input type="checkbox"/> Utilize o equipamento de ginásio exterior em vez da corrida
<input type="checkbox"/> Faça uma vaca com uma pinha	<input type="checkbox"/> Abrace uma árvore	<input type="checkbox"/> Vá para o exterior num dia de chuva	<input type="checkbox"/> Experimente os baloiços e o escorrega no parque	<input type="checkbox"/> Faça 20 saltos de pernas afastadas
<input type="checkbox"/> Passe um dia sem ecrãs	<input type="checkbox"/> Faça uma prancha durante 30 segundos	<input type="checkbox"/> Planeie uma sessão de treino no parque	<input type="checkbox"/> Faça agachamentos com deslocamento ao longo de 10 metros	<input type="checkbox"/> Organize um torneio de um jogo no exterior
<input type="checkbox"/> Partilhe o seu parque favorito nas redes sociais	<input type="checkbox"/> Vá para o exterior com os seus idosos	<input type="checkbox"/> Aprenda a identificar 5 espécies diferentes de plantas	<input type="checkbox"/> Partilhe o seu exercício favorito nas redes sociais	<input type="checkbox"/> Faça um boneco de neve ou um anjo de neve
<input type="checkbox"/> Partilhe o seu jogo favorito nas redes sociais	<input type="checkbox"/> Faça um piquenique surpresa para um amigo	<input type="checkbox"/> Reserve um momento para sentar e relaxar num banco do parque	<input type="checkbox"/> Leve o filho do seu familiar ou amigo para o parque consigo	<input type="checkbox"/> Encontre um novo local para jogar ou fazer exercício
<input type="checkbox"/> Deslocamento de caranguejo ao longo de 30 metros	<input type="checkbox"/> Faça as suas sessões de ginásio no exterior	<input type="checkbox"/> Faça um piquenique no parque.	<input type="checkbox"/> Salte numa perna ao longo de, pelo menos, 5 metros	<input type="checkbox"/> Invente o seu próprio exercício com o peso corporal
<input type="checkbox"/> Partilhe uma foto do seu jogo ou equipamento favorito	<input type="checkbox"/> Seja um turista local e explore os parques e parques de exercício físico nos seus municípios vizinhos	<input type="checkbox"/> Enquanto estiver no exterior, recolha, pelo menos, um objeto para o lixo e coloque-o num caixote do lixo	<input type="checkbox"/> Pratique o equilíbrio num parque ou parque de exercício físico. Experimente também equilibrar-se de olhos fechados.	<input type="checkbox"/> Pare um momento e questione-se sobre como está o seu vizinho



Pronto para acrescentar mais diversão ao seu ano?

Siga, simplesmente, a lista do desafio Lappset, tire uma fotografia ou grave um vídeo e partilhe connosco utilizando as hashtags:

#lappsetchallenge #lappset50 #lappsethaaste

Publicaremos, nas nossas redes sociais, o conteúdo por si partilhado connosco (Facebook: Lappset Group, Instagram: LappsetGroup) e na nossa página web www.lappset.com/Lappset-Challenge.

